உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
ஆவணி
மலர் 19

1981
ஆகஸ்டு
இதழ் 8

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

नक्तंदिनानि मे यान्ति कथंभूतस्य संप्रति ।
दुःखभाक् न भवति एवं नित्यं सन्निहितस्मृतिः ।।

இரவு படுக்குமுன் சிறிது சிந்தனை தேவை. இன்று பகல் பொழுதைக் கழித்தவிதம், நேற்றிரவைக் கழித்த விதம், இரண்டும் சிந்தனைக்குரியவை. நேரான முறையால் ஏற்பட்ட நன்மை, மனநிறைவு, சீர்கெட்ட முறையால் ஏற்பட்ட உடல்-மனப் பாதிப்பு, இரண்டின் பின் விளைவுகள், இவற்றைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்து, அதன் அடிப்படையில் நாளது வாழ்க்கை முறையில் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவை. அனைத்தையும் தினமும் சிந்திக்கவேண்டும். சிந்திப்பது செயலுடன் நெருங்கி இருக்கவேண்டும். செயல் சிந்தனையுடன் நெருங்கி இருக்கவேண்டும். இப்படி நினைப்பவன் துக்கமடைவதில்லை.

- வாக்படர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

சுகம் தருபவை ஆறு

आरोग्यं आनृण्यं अविप्रवासः सद्भिर्मनुष्यैः सह संप्रवासः ।
स्वप्रत्ययावृत्तिः अभीतवासः षट् जीवलोकस्य सुखानि राजन् ॥

இன்பங்கள் எவை என்ற கேள்வி. கவலைப்படாதிருப்பதுதான் இன்பம். கவலை ஏற்படாதபடி சூழ்நிலை அமைப்பும் கவலையை உண்டாக்கும் செயல்களைத் தவிர்ப்பதும் அவசியம். அப்படி இன்பத்தைத் தருபவனவற்றை சுருக்கமாகக் கூறுகிறார் விதுரர், விதுர நீதியில். தன்னைப்பற்றியும் தன்னைச் சார்ந்தவர்களைப் பற்றியும் கவலைப்படாதபடி வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொண்ட அரசனே நன்கு நாடாளமுடியும் திருதராஷ்டிரன் குடும்பச் சச்சரவிற்கு வித்திட்டான் கவலை மிகுந்தது தூக்கம் அகன்றது. விடிய விடிய விதுரரிடம் கேள்வி கேட்டான். அவற்றிற்கு விதுரர் தரும் பதிலே விதுர நீதி. அதில் உள்ள சுலோகம் இது. அதில் உள்ள ஆறு —

(1) உடல் நலத்தைப் பேணிப் பாதுகாப்பது மெத்தனமாயிராமல் அவ்வப்போது அதனைச் சீராக்கிக்கொள்ளவேண்டும். நோய் வந்தால் உடன் அதனைப் பின்தொடர்பின்றி மீதமின்றி அகற்றவேண்டும். (2) கடனில்லாமை. எளிதில் சமாளித்துவிடலாம் என்ற எண்ணப்போர்வையில் கடன் அழுத்தம் முதலில் உணரப்பெறாது. பின் அதனால் அழுந்திமாய்பவர் பலர் (3) தன் குடும்பச் சூழ்நிலையை விட்டகன்று வெகுதூரத்தில் வாழ நேராமல் பாதுகாப்பது. தூரத்திலிருந்து குடும்ப நலத்தைப் பற்றிக் கவலையில் ஆழ்வது சுகம் தராது. (4) நல்லோரிணக்கம். தான் தவறான பாதையில் செல்வதைத் தடுக்க இது உதவும் (5) தன் எண்ணமே சரி என்ற பிடிவாதத்துடன் வாழாதிருப்பது. இந்தப் பிடிவாதம் நல்ல பாதையை உணரவிடாமல் தடுக்கும். (6) பயந்து நடுங்காமல் செயலில் ஈடுபட்டுத் தைரியத்துடன் வாழ்வது. பய காரணத்தை எதிர்க்க முற்படும்போது ஒளி கண்டு இருள் மறைவதுபோல் பயகாரணம் மறைவதைக் காணலாம். இந்த ஆறும் சுகம் தருபவை.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி ஆவணி	மலர்-19 இதழ்-8	1981 ஆகஸ்டு

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

आपः पृणीत भेषजं वरूथं तन्वे मम ।
ज्योक् च सूर्यं दृशे ।

ஜல உருவில் உலகைத் தாங்கும் இறைசக்தியே! உடலும் மனமும் இணைந்து இதமாக வாழத்தக்க ஔஷதங்களை நிறைய அளித்து உதவுவாய்! பல்லாண்டுகள் நோயற்று வாழ்ந்து தினமும் ஒளிதர உதிக்கும் கதிரவனைப் பார்க்கும் பேற்றை அளிப்பாயாக!

– ருக்வேதம்.

குடிநீர்ப் பாதுகாப்பு

குடிநீர் வழங்கும் திட்டங்கள் பல இன்று வகுக்கப்படுகின்றன. அத்திட்டங்கள் நாட்டின் சுகாதாரத்திற்கு மிக அவசியத் தேவையே. வாழ்வின் இன்றியமையாத அம்சத்தை அவை அளிக்கின்றன. திட்டங்கள் ஒழுங்காக நிறைவேற மிகுந்த கண்காணிப்பு தேவை. தன் நலத்தைப் பேணிக் காப்பவனே பொதுநலத்தையும் காப்பான். தன்னலத்தில் கவன மில்லாதவன் நாட்டைக் கவனிக்கமாட்டான். பிறர் நலத்தைக் கெடுத்துத் தன் நலத்தைக் காக்கும்போதுதான் தன் நலம் தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் விஷமாகிறது. இந்த விஷமயமான தன் நலம் இன்று பரவலாக வாழ்வின் இலக்காகக் கொள்ளப்படுகிறது என்பது கவலை தரும் விஷயம்.

குடிநீர் வழங்குமிடங்களான ஆறுகளும் குளங்களும் தனிமனிதனாலும் சமுதாயத்தாலும் சீர்கெடச் செய்யப்படுகின்றன. இதனைச் சென்ற மார்ச்சு

இதழில் விரிவாகக் கூறியுள்ளது கவனிக்கத்தக்கது. சென்னையில் உள்ள குடிநீர் பிரச்னை ஆந்திராவிலும் அப்படியே விசுவரூபம் எடுத்துள்ளது. நாடு முழுவதிலும் இதே நிலைதான்.

இன்று பரவலாக வரும் நோய் மூன்று. 1. விஷஜ்வரம், 2 காமாலை, 3. சீதபேதி. இந்த மூன்றும் பருகும் நீரில் உள்ள குறையால் ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுகின்றது. குடிநீர் வழங்கும் துறையினரின் மெத்தனம் இதற்குக் காரணம் என்ற வாதம் சரியானதாயினும் பலன் தராதது. தனிமனிதனின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு, தனிமனிதனின் கையிலும் உள்ளது.

உடல் வலியுடன் கடும் ஜ்வரம் - உடன் தானே சென்று பாரஸிடமால், ஆஸ்பிரின், அனுஸின் வகை மருந்துகளைக் கடையில் வாங்கி ஓரிருவேளை சாப்பிட்டுத் தாற்காலிக சுகம். உணவிலோ வாழ்க்கைமுறையிலோ கட்டுப்பாட்டின் அவசியத்தை உணராதபடி போலி வாழ்க்கை. ஜ்வரம் நீங்கிவிட்டது என்ற பிரமை மறுநாள் அகலுகிறது. ஜ்வரம் கடுமையாகிறது. அப்போதும் பத்திய நினைப்பின்றி ஜ்வரத்தடுப்பிற்கான கடுமையான மருந்துகள். வைரஸால் விளைந்த ஜ்வரமானதால் அவையும் பெரும்பாலும் பயனற்றுவிடுகின்றன. மேலும் மருந்துகள் அதிக அளவில் சாப்பிடக் கல்லீரல் இரைப்பை பாதிப்பு. பின்விளைவு காமலை. ஜ்வரத்திற்குக் காரணமாயிருந்த குடிநீரில் உள்ள தூய்மைக் குறைவு, உடலின் நோய் எதிர்ப்புசக்திக் குறைவு இவற்றைக் கணித்திருக்கவேண்டும். ஜ்வரம் என்பது 102-103 என்ற தாபமானம் மட்டுமல்ல. அதனைக் குறைப்பது ஜ்வரத்தை அகற்றுது. உள்ளே உள்ள விஷசக்தியைக் களைந்தாலல்லாது ஜ்வரம் குறைந்ததாக ஆகாது அதற்கான இயற்கையின் பாதுகாப்புச் செயலே தாபமானம் அதிகரிப்பது. இயற்கைக்கு உதவினுல் தானே இயற்கை தாபமானத்தைக் குறைத்துக்கொண்டுவிடும் என்றதொரு சிந்தனைப்போக்கே மருத்துவரிடமும் நோயாளியிடமும் காணும். நோயாளிக்குத் தாற்காலிக வேதனைக்குறைப்பே மருத்துவம் என்ற போலி எண்ணம் பரவலாக ஏற்பட்டு வருகிறது. அதன் விளைவு, காமலை போன்ற நோய்கள். வைரஸ் கல்லீரலைக் கெடுப்பது பற்றிச் சிந்திப்பதைவிட, நமது தவருன முறைகள் கல்லீரலைக் கெடுக்கிறதா என்று சிந்திப்பது அதிக அவசியம்.

எல்லோருக்கும் எதுவும் உணவாகாது. அரிசியும் பருப்பும் உப்பும் மற்றதும் கலந்து உருவாகும் உணவை உடல் ஏற்கும். ஆனால் உடல் பழகாதவற்றைக் கலந்து தருவதை உடல் ஏற்காது. புதுப்புது எண்ணெய் வகை, பழகாத உணவுப்பொருட்கள், தவருன வேளை, முறையற்ற உணவு ஏற்பு, சிந்தனையற்ற வாழ்க்கை - இந்தத் தடுமாற்றத்தை உடல் அதிக நாட்கள் தாங்குவதில்லை. பின்விளைவு நாட்பட்ட பெருமலப்போக்கு, சீதபேதி, அமீபியாஸீஸ் என்ற தொடரில் இரைப்பை-குடல் பாதிப்பு.

சற்று நிதானித்து எளிய சுகாதாரத்திற்கேற்ற உணவை அமைத்துக் கொள்ளலாம். ஆடம்பரமும் பகட்டும் உணவில் தவிர்க்கப்பெறலாம். பழகிய உணவுப்பொருளைத் தேர்ந்து வாங்கலாம். பழகாதவற்றைப் பழக்கிக்கொள்ள நிர்ப்பந்தமேற்படின் சிறிது சிறிதாகக் கவனத்துடன் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

குடிநீரை வடிகட்டிக் காய்ச்சி உபயோகிக்கலாம். முன்னறியாத இடத்தில் உள்ள நீரைப் பருகாதிருக்கலாம். உடற்சூட்டுக்கு மிகக் குறைந்து குளிர்ச்சி மிக்க பானங்களை மறுக்கலாம். அளவுக்கு மீறி நீரையும் நீர்த்த பொருளையும் குடித்துப் பழகாதிருக்கலாம். உணவிற்கு முன் நீர் பருகாமலும், உணவின் இடையில் சிறிது சிறிதாகப் பருகியும், பின்னர் தேவைப்படும்போது மட்டும் நீர் பருகியும் இரைப்பையின் ஜீர்ண சக்திக்கு உதவலாம். இவைகளைக் கவனத்துடன் வாழ்நாள் பழக்கமாக அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

★

கேள்வி - பதில்

□ **முட்டாளுக்கு மோர்சாதம் என்கிறார்களே! மோர் சாப்பிடப் புத்தி மந்தமாகுமா ?**

புத்தி மந்தமாகாது முட்டாளுக்கும் ஏற்ற உணவு புத்திசாலிக்கும் ஏற்ற உணவு. சில உணவுப்பண்டங்கள் உடலை வளர்ப்பவை. சில புத்தியை வளர்ப்பவை. மோர் உடலையும் புத்தியையும் வளர்ப்பது. யோகி - போகி, உழைப்பாளி - சோம்பேறி, கிராமத்தான் - நகரத்தான், நோயாளி - நோயற்றவன் என்ற பாகுபாடின்றி ஏற்ற உணவானதால் இது ஒரு முழு உணவுப்பொருள். முழு மனிதனுக்கு - முழு ஆளுக்கு (முட்டாளுக்கு) ஏற்ற உணவு. மற்ற உணவுவகை கிட்டாதபோதுகூட 'மோரும் அன்னமும் போதும்' என்று கூறுமளவிற்கு எல்லாவற்றின் இடத்தையும் இட்டு நிரப்பக்கூடியது என்ற பொருளில்தான் இந்தப் பழமொழி வந்துள்ளது.

□ **சர்க்கரையை அதிகம் சேர்க்காதே என்று கூறுகிறார்கள். இனிப்பு வளர்ச்சிக்கேற்றதல்லவா ?**

வளர்ச்சியுறும் பருவம் தாண்டியவர்கள் சர்க்கரையை அதிகம் சேர்ப்பது தவறு. சர்க்கரை நீரை ஈர்க்கும் சக்தி மிக்கது. சத்தில்லாத ஊன் நீரை அதிகப்படுத்திக்கொள்வதால் உடல் பருமன், மூச்சிறைப்பு, அரிப்பு, கொழுப்புத்தேக்கம், பலஹீனம் முதலியவை அதிகமாகும். நடுவயதில் இத்தகைய ஊழல்களுக்கு இடமளிக்காதிருப்பது நல்லது. சர்க்கரையை அடியோடு தவிர்ப்பதும் அவசியமில்லை. மிதம் சுகம் தரும்.

□ **உடலில் அடிக்கடி அரிப்பும் தடிப்பும் நீர்கசிவும் ஏதேனும் ஒருபாகத்தில் ஏற்படுகிறது. மருந்துகள் தாற்காலிக லாபம் தருகின்றன. உணவில் ஏதேனும் பத்தியம் இருக்கலாமா ?**

பத்தியம் நல்லதே. ஆனால் தொடர்ந்து நீடித்துப் பத்தியத்திலிருப்பது அவசியம். ரத்தத்தில் அமிலம் அதிகமாவதால் பித்தம் அதிகமாகிறது. அதன் வெளியுருவம் - தோலில் அழற்சி, தடிப்பு, கசிவு, கொப்புளம், அரிப்பு, தோல் காய்தல் முதலியவை. தோலின் மூலம் ரத்தத்திலுள்ள அமிலபித்தம் வெளியேற்றப்பட்டால் இவை ஏற்படுகின்றன. பன்றி மாட்டிறைச்சிகள், மீன்வகை, புளிப்பு உப்பு மிக்க உணவுவகை, கரப்பான் பண்டங்கள் (பத்தியமும் அபத்தியமும் நூலில் பக்கம் 22-23) இவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

□ **எழுத்தாளன். முதுகிலும் விலாவிலும் விலாவிற்கும் முள்ளந்தண்டிற்கும் இடையிலும் நெருப்பு சுட்டது போன்ற எரிச்சல் வலி கடுகடுப்பு ஏற்படுகிறது. இதமாக வருடினால் குறைகிறது. என்ன செய்ய ?**

வலி குறைய தான்வந்தரயமகம், நாராயண தைலம், மாஷ தைலம் இவற்றில் ஒன்றைத் தடவி இதமாக நடுமுதுதுகிலிருந்து விலா வரை தசைகளைப் பிரித்துவிட்டுத் தேய்த்துவிட வலி குறையும். சில கெட்ட பழக்கங்கள் இந்த வலியை அதிகமாக்கும். சில வலி வராமல் தடுக்கும். அதுபற்றிய குறிப்பு இதோ —

1. நேர் சீராக உட்கார்; நேர் சீராக நில்; நேர் சீராகப் படு.

2. காலணிகளில் குதிகால் அதிகம் உயர்ந்திருக்கக்கூடியவற்றையும் குதிகால் பகுதி அதிகம் தேய்ந்தவற்றையும் அணியாதே.

3. ஒரே நிலையில் இருந்துகொண்டு முதுகுத்தசைகளுக்குக் களைப்பு வருமளவிற்குள்ள வேலையை நெடுநேரம் தொடர்ந்து செய்யாதே.

4. சாய்ந்தோ உடலைத் திருப்பியோ ஒருபக்கத்துத் தசைநார்க்கு அதிகம் இழுப்பு ஏற்படும் வகையில் இருக்காதே.

5. ஸாஹச் செயலில் ஈடுபடாதே. ஈடுபடுவது அவசியமானால் அதனை முறைப்படிப் பழக்கிக்கொள். தக்க தயாரிப்பின்றி, உடலில் அவ்வேலைக்கெனத் தக்க சூடுபிடிக்கு முன்னர் அதில் இறங்காதே.

6 இசைவுகேடாய் சாமான்களைத் தூக்காதே. கனமான சாமானைத் தூக்க நேர்ந்தால் கோணல்மாணலின்றி நேராக இரண்டு கால்களும் சீராக அழுந்த நின்று தம் பிடித்துப் பிறகே தூக்கு.

7. கோணலாக அதிக நேரம் நிற்காதே : உட்காராதே ; படுக்காதே ; வேலே செய்யாதே.

8. நாற்காலி முதலியவற்றில் உட்காரும்போது, தனிப்பட்டதொரு எலும்பில் அல்லது தசையில் அதிக அழுத்தம் ஏற்படும் வகையில் சாய்ந்து உட்காராதே. அப்படி உட்கார்ந்து வேலே செய்வது அவசியமெனில், முதுகிற்கு மென்மையான ஒரு சாய்மானத்தை வைத்துக்கொள். அந்தச் சாய்மானம் வளேந்து தொய்வு கொடுக்குமாறு இல்லாமல் நேராக இருக்க உதவட்டும்

9. அதிக நேரம் உட்கார்ந்து எழுதுபவர், அதிலும் 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர், முதுகு-ஆசனத் தசைகளேத் தினம் எண்ணெய் தேய்த்துப் பிடித்துவிடுவது அவசியம். அத்தசைகள் காய்த்து இறுகிப்போனால் எலும்பு அழுந்தி வேதனேயும், கோணலாக உட்காரும் பழக்கமும், தொடர்ந்து முதுகுவலி முதலியவையும் ஏற்படக்கூடும்.

10 முதுகுத்தசைகள் நல்ல வலிவுடனிருக்கத் தக்க தேகப்பயிற்சி களேப் பழக்கிக்கொள். அவற்றைத் தொடர்ந்து செய்.

11. தினம் ஓரிரு மணி நேரமாவது எந்தச் சாய்மானத்திலும் சாயாமல் கால்களே மடக்கி நேராக உட்காரப் பழக்கிக்கொள்.

☐ **எனக்கு இதயம் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளது. தினமும் தூக்கமருந்து சாப்பிடச்சொல்கிறார்கள். ஆயுர்வேதத்தில் ஏதேனும் உண்டா ?**

மூளேக்கும் இதயத்திற்கும் ஓரளவு ஓய்வு தருவது இதயநோயில் அவசியம். தூக்கமருந்து ஆழ்ந்த தூக்கத்தை - கனவில்லாத தூக்கத்தை - வேதாந்திகள் கூறும் ஸுஷுப்தியைத் தருமானால் நல்லதே. நல்ல தூக்கம் என்பது கனவில்லாமல் உள்ள ஆழ்ந்த தூக்கம். கனவு மனத்தைப் பாதிக்கும். கெட்ட கனவு உணர்ச்சிக்கொந்தளிப்பைத் தரும். உடல் அயர்ந்து தூங்கும்போது நேரும் மனத்தின் கொந்தளிப்பு விழித்திருக்கும் போது ஏற்படும் மனக்கொந்தளிப்பைவிடக் கடுமையாக இதயத்தைப் பாதிக்கும். பொதுவாகக் கெட்ட கனவுகளால் கடும் இதய நோய்வாய்ப் படுபவர் அதிகம். கனவைத் தவிர்ப்பதற்குத் தூக்கமருந்து உதவும் என்பது சந்தேகமே. விழித்திருக்கும்போது மனத்தைச் சாந்தமாக வைத்திருப்பனுக்கே ஓரளவு ஆழ்ந்த நித்திரை வரும். மனச்சாந்திதான் தேவை. தூக்கம் அதனேத் தருவதானால் அது நல்லது. ஆயுர்வேதம் மனச்சாந்திக்கான மருந்துகளேயே கூறும். வைத்தியரின் மேற்பார்வையில் தக்கதை உபயோகிப்பது நல்லது.

☐ **உமட்டல், அன்னத்துவேஷம் சிலசமயம் வாந்தி இவை அடிக்கடி ஏற்படுகிறது. இரைப்பையில் சுறுசுறுப்பில்லேயோ? எளிதான முறை உண்டா?**

மாந்துளிர், மாம்பழுப்பின் ஈர்க்கு (இலேயின் நடு நரம்பு), இஞ்சி, நெல்பொறி. கரும்பு, மாதுளம்பழம் இவை ஆறில் கிடைத்தமட்டில் கஷாயமிட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடவும். கரும்பைத் தோல்நீக்கிக் கண்டமாக வெட்டிப் போடவும். மாதுளம்பழத்தில் தோல் உள்பட எல்லாப் பகுதிகளுமே சேர்க்கத்தக்கவை

☐ **ரஸாயனக் கலவைகளால் அத்தனே பாதிப்பு உண்டா?**

நியூயார்க்கில் ஒரு பெரிய சர்ச்சு. அதில் பிரார்த்தனே நேரங்களில் வாசிக்க இசை வாத்தியங்கள் ஆர்கன் எனப்படுபவை. இவைகளின் வால்வுகள் 30-40 ஆண்டுகளுக்குமுன் வரை 20-30 ஆண்டுகளுக்கொரு முறை சீர்கெடுமாம். தற்போது 5 ஆண்டுகள்கூட உழைப்பதில்லேயாம், காற்ருேட்டத்தில் நகரத் தொழிற்சாலேகளிலிருந்து வரும் ரஸாயனப் பொருள்களின் கலவை அந்தக் காய்ந்த பதனிட்ட தோல் வால்வுகளேயே விரிந்து பொத்துப்போகச் செய்கின்றனவாம். காய்ந்த தோலின் கதியே இதுவாஞல் உயிருள்ள தோலின் கதி? மெடிகல் ஓர்ல்ட் ந்யூஸ் பத்திரிகை இதனேத் தருகிறது.

☐ **ஜலதோஷத்தால் அடிக்கடி கஷ்டப்படுகிறேன். எப்போது விட்டது? எப்போது தொடங்கியது? என்று கணிப்பதற்கே முடியாமல் தொடர்ந்துள்ளது. மருந்து பயனில்லே. உணவில் பத்தியம் பயன் தருமா?**

'ஸர்வேபி ரோகா: மந்தே அக்னௌ' என்ருெரு ஆயுர்வேத ஸூத்ரம். வயிறு மந்தமாஞல் எல்லா நோய்களும் வரலாம் என்பதே பொருள். அது ஜலதோஷத்திற்கு மிகவும் பொருந்தும். அடிக்கடி சாப்பிடுவது, முன் உணவு ஜீர்ணமாகாமலிருக்கும்போதே சாப்பிடுவது, அளவில் அதிகமாகச் சாப்பிடுவது என்ற மூன்றையும் தவிர்க்கவும். தினம் இருவேளே எளிதில் செரிக்கக்கூடிய உணவு கொளளவும். ஜலதோஷத்தில் முக்கால் பகுதியை வென்றுவிடலாம். பிறகு மருந்து நீண்டநாளுக்கு குணம் தரும் இது ஒரு வைத்தியமா என்று கேட்காதீர். அனுபவித்துச் சுகம் காண்பீர். பலருக்கு நீரே வழிகாட்டலாம்.

☐ **வயிற்றில் பொருமல், பெருமலமாக வெளிக்குப்போவது, கள்ளப்பசி - ஏதேனும் எளிய உபாயம் உண்டா?**

வில்வப்பழச்சதை (பழத்தினுள் விதை, நார் நீக்கிய பகுதி), கொத்துமல்லிவிதை, கோரைக்கிழங்கு - மூன்றையும் 10 கிராம் வகைக்கு எடுத்து

200 மிலி ஜலத்தில் 50 மிலி மீதமாகக் கஷாயமிட்டுக் காலை-மாலை தேன் 1-2 ஸ்பூன் சேர்த்துச் சாப்பிடவும் மோரை ஓமம் போட்டுக் காய்ச்சிப் பெருமளவு அது கலந்த உணவையே ஏற்கவும்.

☐ **தேள் கொட்டின் கடுப்பு வெகுநேரம் வரை நீடிக்கிறது. அதனைக் குறைக்க என்ன செய்யலாம் ?**

வாயகன்ற கரண்டியில் பாதி அளவு நல்லெண்ணெய்யை விட்டு அடுப்பிலிட்டுக் காய்ச்சி நன்கு காய்ந்த நிலையில் அதில் 10-15 சொட்டு வெற்றிலைச்சாறு பிழிய ஆவி வெளியாகும். அதனைத் தேள் கடியிடத்தில் காட்டக் கடுப்பு உடன் குறையும். அதைப்போல் இலுப்பைப் பிண்ணாக்கை (அரப்பை) ஜலத்தில் இட்டுக் கொதிக்கவைத்து அதன் ஆவியைக் காட்டலாம். வென்னீரில் கரையுமளவிற்குச் சற்று அதிகமாகவே உப்பைப் போட்டு அதனைக் கடி இடத்தில் ஊற்றியோ, அதில் கடி இடத்தை நனைத்தோ வைக்க கடுப்பு குறையும்.

★

எதிரிலுள்ளவன் தனக்குச் சமமானவன் என நீ நினைக்கவில்லை. ஆனால் நீ நினைப்பதையே அவன் நினைக்கவேண்டும் என எதிர் பார்க்கிறாய் பொருந்தாத எண்ணம் அது.

உண்டதும் ஓய்வு - பத்திராஸனம்

புக்த்வா ராஜவதாஸீத யாவதந்நக்லமோ கத:
தத: பாத சதம் கத்வா வாமபார்ச்வேந ஸம்விசேத்.

"சாப்பிட்டதும் அரசனைப்போல் உட்கார். உண்ட களைப்பு நீங்கியதும் நூறடி தூரம் நட. பின் இடதுபுறமாக ஒருக்களித்துப் படு" என்று ஸுச்ருதர் கூறுகிறார். பத்திராஸனம் என்றோர் ஆசன முறை உண்டு. அதுவே ராஜாஸனம் எனப்படும். அதைத்தான் இங்கு ஸுச்ருதர் குறிப்பிடுகிறார். குந்திக்கொண்டு உட்காரும் வகையில் இரு புட்டங்களையும் குதிகால் கணுக்கால்களில் அழுந்தும்படி அணைத்து, புட்டங்கள் பூமியில் படும்படி உட்கார்ந்து, பாதங்களைக் கைகளால் அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். இரண்டு பாதங்களையும் நடுவே இடமில்லாமல் சேர்த்துப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும் (மலம் கழிக்கக் குந்தி உட்காரும் போது பூமியில் புட்டம் படிவதில்லை. கால்கள் இடைவெளிவிட்டு வைக்கப்பட்டிருக்கும். இங்கு புட்டமும் பூமியில் படியும். கால்களும் சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். இரண்டு குதிகால்களும் இரு புட்டங்களின் நடுவே அண்டத்திற்கும் ஆசனத் துவாரத்திற்கும் நடுவே செல்லும் தையல் கோட்டுடன் இடிபடுவதுபோல் இணைந்திருக்கும்.) இதுதான் பத்திராஸனம். உத்கடகாஸனம் என்றும் சொல்வதுண்டு. இந்த நிலையில் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது இரைப்பையினுள் உணவு சென்றதும் ஏற்படும் காற்றின் அழுத்தத்தைச் சரியே பிரித்து அழுத்தம் நீங்க உதவும். தொடை வயிற்றை அழுத்துமாதலால் சிறுகுடல் பெருங்குடல் பகுதிகளில் சிறிது அழுத்தமேற்பட்டு சிறுகுடலில் தங்கி நிற்கும் வாயுவை அங்கிருந்து நகர்த்தி வெளியேற்றவும் இம்முறை உதவுகிறது. ஆகவே, சிறுகுடலிலும் பெருங்குடலிலும் வாயு தடைபடாமல் சஞ்சரிக்கும். அதிக வாயு வெளியேறிவிடும். அழுத்தம் தன்னிலையை அடையும்.

சிலருக்குச் சாப்பிட்டவுடன் மல வெளியேற்றத்திற்கான உணர்ச்சி பலமாக ஏற்படும். மலம் கழிக்கச் செல்ல அவர்கள் அதிவேகமாகச் செல்வர். சாப்பிட்டதும் இப்படி ஓடுவதன் காரணம் உணவு உட்சென்றதும் சிறுகுடலிலும் பெருங்குடலிலும் ஏற்படும் அழுத்தம் அதிகமாகி வாய்வேகத்துடன் வெளியேற முற்படுவதுதான். இந்நிலை ஏற்படாமல் தடுக்கவும், வந்த பின்னரும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இப்பழக்கத்தை மாற்றவும், உண்டதும் பத்திராஸன நிலையில் சிறிதுநேரம் உட்கார்ந்திருப்பது நல்லது.

நூறடி நடை - இரண்டாவது உபாயமாக நூறடி தூரம் உலாவுவது மேல்வயிற்றிலும் கீழ்வயிற்றிலும் எங்கும் ஒரே சீரான அழுத்தமும் தளர்ச்சியும் ஏற்பட உதவுகிறது. இரைப்பையிலும் குடலிலும் உள்ள

காற்று அழுத்தம் ஒரே சீராகப் பரவி நிற்கிறது. இப்படிப் பரவி ஒரே சீராக நிற்பதால் உள்ளே நடக்கும் ஜீர்ணப்பணி பற்றி ஒருவித உணர்வு மின்றி மனிதன் வேறு காரியத்தில் ஈடுபடமுடிகின்றது. இப்படிப் பரவி நிற்காமல் வாயு தடைபடும்போதுதான் வேறு வேலைகளில் ஈடுபட முடியாதபடி ஏதோ ஒரு வேதனை ஏற்பட்டுத் தன்னை அறியாமலே வயிற்றைத் தடவிக்கொடுப்பதும் அழுத்திவிடுவதுமான முயற்சிகளில் மனிதன் ஈடுபடுகிறுன். இந்நிலை முற்றினுல் ஜீர்ண மருந்து வாயுவைப் பிரிக்கும் மருந்து ஸோடா ஜிஞ்சர் என்றபடி வெளி உதவியை எதிர்பார்க்க நேரிடுகிறது.

भुक्त्वा शतपदं गच्छेत् शनैस्तेन तु जायते ।
अन्नसंघातशैथिल्यं ग्रीवाजानुकटीसुखम् ॥
भुक्त्वोपविशतस्तुन्दं शयानस्य बलं भवेत् ।
आयुश्चंक्रममाणस्य मृत्युर्धावति धावतः ॥

"உண்டதும் நூறடி நட. அதனுல் மெள்ள மெள்ள உண்ட உணவின் இறுக்கம் நெகிழும். கழுத்து, இடுப்பு, முழங்கால் இவற்றில் உள்ள பிடிப்பு அகலும். உண்டதும் உட்கார்ந்திருப்பவனுக்குத் தொந்தி விழும். படுப்பவனுக்கு உடல் வலிவடையும். நடப்பவனுக்கு ஆயுள் வளரும். ஓடுபவனை மரணம் துரத்தும்". இப்படி ஒரு ஆயுர்வேத ஸூத்திரம், அனுபவத்தை யொட்டியது.

ஒருக்களித்துப் படு - மூன்றுவது பயிற்சி இடதுபுறமாக ஒருக்களித்துப் படுப்பது. இரைப்பையின் பெரும்பகுதி மேல்வயிற்றின் இடதுபுறத்திலுள்ளது. வலப்புறத்தில் கல்லீரல் அமைந்துள்ளது. வலதுபுறத்தில் படுக்கும்போது கல்லீரலில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு வேதனை, கல்லீரலின் உந்துதல் அதிகமாகி பித்தமதிகமாகலாம். அம்மாதிரியே பெருங்குடலின் கடைப்பகுதியும் இடப்புறத்தில்தான் காண்கிறது. அங்கு வாயு தேங்கல் ஏற்பட்டு மேனேக்குவதால்தான் உணவு பரிணும காலத்தில் ஏற்படும் வாயுவலி அதிகமாகிறது. இவ்விரு நிலைகள் ஏற்படாமல் தடுக்க உண்ட பின் இடப்புறம் ஒருக்களித்துப் படுப்பது உதவுகிறது.

वामे पार्श्वे ह्यनलो नाभेरूर्ध्वं चकास्ति जन्तूनाम् ।
तस्मात्तु वामपार्श्वे शयीत भुक्तप्रपाकार्थम् ॥

இடது விலாப்புறத்தில் தொப்புளுக்குமேல் அக்னிசக்தியின் இருப்பிடம். இடது விலாப்புறம் கீழாக இருக்கும்படி ஒருக்களித்துப் படுப்பது உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாக உதவும்.

ஆரோக்ய வாழ்க்கை முறை

மன உடல் ஓய்வு - "முண்டனுக்கும் உண்ட களைப்பு உண்டு" என்பது பழமொழி. உணவு ஏற்றுக்கொள்வதற்கு முன்னும் உணவு ஏற்றுக்கொள்ளும்போதும் பின்னரும் மன ஓய்வும் உடல் ஓய்வும் அவசியம். இந்த சமயங்களில் ஏற்படும் சரீர - மனப் பரபரப்பு நோயில் கொண்டுவிடும் பசியை உணர்ந்து அதற்கான முக்கியத்துவமளிக்கும் வகையில் சரீர மன அமைதிக்கு இடம் கொடுக்கும்போது மற்ற இடத்திலுள்ள ரத்த ஓட்டம் சற்றுக் குறைந்து இரைப்பையில் சுற்றிலும் ரத்த ஓட்டமும் மற்ற இயக்கங்களும் அதிகமாவதற்கு இடமேற்படுகிறது. இதன் மூலம் ஜீர்ணம் நல்ல வகையில் நடைபெறுகிறது. உண்டபின் சரீர மன அமைதிக்குப் பங்கம் ஏற்படும் வகையில் வேலைகளில் ஈடுபடும்போது மற்ற உழைக்கும் பகுதிகளுக்கும் ரத்தத்தை அனுப்ப மூளை மறுக்கிறது. அதனால் களைப்பு ஏற்படுகிறது. அல்லது நிர்ப்பந்தத்தால் மூளை மற்ற இடங்களுக்கு ரத்தற்தை அனுப்பினால் ஜீர்ணத்திற்குத் தேவையான ரத்த ஓட்டமும் அதனால் ஏற்படும் கதகதப்பும் குறைந்து ஜீர்ணம் தாமதமாக நிறைவேறுகிறது.

ஜீர்ணம் ஆரம்பிக்கும் முதல் நிலையில் கபமும் இரண்டாம் நிலையில் பித்தமும் அதிகமாகவேண்டும். பல ருசிகளுடன் பல நிலைகளில் உள்ள உணவு உள்ளே செல்கிறது. அதைக் கூழாகக் கரைத்து ஒரே சீராகச் செய்யும் பணியே இரைப்பையில் நடக்கின்றது. கூழாகச் செய்வதில் கபம் உதவுகிறது. பிறகு அதை நீர்க்கச்செய்து ஜீர்ணமாக்கப் பித்தம் உதவுகிறது. உண்டபின் சிறிது ஓய்வெடுப்பதால் கபம் தன் பணியை ஆற்றமுடிகிறது. ஓய்வின்றி உடன் சரீர உழைப்பிற்கு இடம் கொடுத்தால், கபம் சுரப்பது குறைவதோடு மட்டுமின்றி உடனே பித்தமும் அதிகமாகச் சுரக்கிறது. அதனால் உணவு குழைவுபடாமல் விதைவிதையாக நிற்பதுபோன்ற உணர்ச்சி, கபப்பூச்சில்லாமல் சூடான பித்தம் மேற்படுவதால் இரைப்பையில் காந்தல், புளித்த எதுக்களிப்பு முதலிய ஜீர்ணத் தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன. இந்நிலை நீடித்தால் புளிப்பு நிலைத்துப் புண் வரை ஏற்பட ஏதுவாகிறது ஆகவே உண்டதும் ஓய்வு உணவு ஜீர்ணத்திற்கு அவசியமாகிறது.

உண்டபின் ஓய்வு எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு அதன் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதும் அவசியம். இரவு உணவிற்குப்பின் ஓய்வு ஓரளவு பெரும்பாலானவர்க்குக் கிடைத்துவிடுகிறது. பகலில் ஓய்வு வெகு சிலருக்கே கிடைக்கும். கிடைத்த ஓய்வை சிலர் நல்ல தூக்கத்திற்குப் பயன்படுத்திவிடுவர். இதுவும் ஜீர்ணம் தாமதமாகக் காரணமாகும். உடல் கனம் அசதி சோம்பல் இவைகளை உண்டாக்கும். ஆகவே 15-20 நிமிஷங்கள் ஓய்வெடுத்துக்கொள்வதுதான் உசிதமே தவிர நீண்ட நேர ஓய்வும் ஹிதமல்ல.

-ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

இரவிலும் உண்டவுடன் சிறிதுநேரம் இளைப்பாறிவிட்டுப் பிறகு 1-2 மணிநேரம் சென்ற பிறகே தூங்குவதுதான் அதிகம் நல்லது. இரவில் நேரம் கழித்து உண்பதும் உண்டவுடன் தூங்குவதும் நாளாவட்டத்தில் ஜீர்ண உறுப்புக்களின் அசதிக்கும் அஜீர்ணத்திற்கும் காரணமாகலாம்.

இயற்கைக்கு உதவுவதும் அதில் ஒரு கட்டுப்பாடும் ஆரோக்கியத்தை உடலில் நிலைக்க வைக்கின்றன. ஸுச்ருதர் இந்த வழியையே நமக்குக் காட்டுகின்றார்.

ஓய்வு என்பது என்ன?

உடலுக்கு ஓய்வு தேவை. இத்தேவையை ஓரளவு இரவு பூர்த்தி செய்கிறது. இரவின் அமைதி, இருட்டு, காலசுபாவத்தினால் ஏற்படும் குளிர்ச்சி இவை ஒவ்வொன்றும் ஓய்வை அளிக்கின்றன. உடல் தளர்ந்து தரை மட்டமாகக் கிடந்து ஓய்வு பெறுகிறது. மறுபடி விடியற்காலை விழித்தெழும்போது அயர்வு நீங்கிப் புது மலர்ச்சியுடன் எழுகிறோம். இது இயற்கை ஓய்வு. சற்றுச் சாய்ந்த நாற்காலியில் சாய்ந்து படுப்பது, கால் நீட்டி உட்காருவது, சாய்ந்து உட்காருவது, இவை எல்லாம் கை கால்களிலுள்ள தசைகளின் இறுக்கத்தையும் அதனால் ஏற்படும் களைப்பையும் போக்க உதவுபவை. நாம் வழக்கமாகச் செய்யும் வேலையை மாற்றி அமைத்துக்கொண்டாலே அதுவும் ஓய்வுதான். டைப் அடிப்பவன் அதை விட்டு விரல்களின் அசைவு முக்கியமில்லாத வேறு வேலை செய்வானேயாகில், விரல்களுக்கு ஓய்வு கிடைத்துவிடும் இவை உடலின் ஒரு பாகத்திற்குக் கிடைக்கும் செயற்கை ஓய்வு முறைகள். இவைகளை எளிதில் ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

மூளைக்கும் ஹ்ருதயத்திற்கும் நல்ல ஓய்வளிக்கவேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால் என் செய்வது? எந்த அங்கம் வேலை செய்வதாயினும் இவை இரண்டும் வேலை செய்தாகவேண்டும். கட்டை போன்று உடலைக் கிடத்தி இருந்தால் அவை சற்று வேலைபளுக் குறைந்து ஓய்வுபெற முடியும். உடலை மாத்திரம் கிடத்தினால் போதாது. மனத்தையும் கிடத்தவேண்டும். அதுதான் டாக்டர் கூறும் ஓய்வு. மனத்தைக் கிடத்த முடியாவிடில் பலன் கிடைக்காது மனத்தின் இயக்கம் இவ்விரு உறுப்புகளையும் நேரிடையாகப் பாதிக்கும். ஆகவே ஹிருதய நோய்களிலும் மூளைக் கொதிப்பு நோய்களிலும் மனத்தை அடக்கும் பழக்கங்கள் தேவை. அம்மாதிரியே உடலில் எந்த உறுப்பில ஊட்டம் குறைந்தாலும் ரத்த ஓட்டம் குறைந்தாலும் அத்தனை நேரிடை உபத்திரவம் ஏற்படாது. ஹிருதயத்திலும் மூளையிலும் ரத்த ஓட்டம் தடைபட்டாலும், இவை சற்றுக் களைத்தாலும் திணறவேண்டிவரும் உண்ட களைப்புடன் ஒருவன் கடும் உடல் உழைப்பிலோ, படிப்பு சிந்தனை போன்ற மூளை வேலையிலோ ஈடு

பட்டால், அசதி அதிகமாகுவதையும் தூக்கம் வருவதையும் காண்கிறோம். அது ஓய்விற்கேற்ற நேரம் என்பதை ஹிருதயமும் மூளையும் நம்மை அறிவுறுத்துவதற்கு அடையாளம். இதை அசட்டை செய்து நன்கு சாப்பிட்டதும் உடன் உடல் உழைப்பையும் மூளை வேலையையும் கைகொள்ளுபவர்களுக்குத்தான் அதிகமாக ஹிருதய நோய்களும் மூளைக் கொதிப்பும் ஏற்படுகின்றன. ஆரம்ப நிலையிலேயே இத்தகைய அபத்தியங்களைத் தவிர்த்து ஹிருதயத்திற்கும் மூளைக்கும் ஓய்வு கொடுப்பவர்களுக்கு ரத்தக் கொதிப்பும் ஹிருதய பலவீனமும் ஏற்படுவதில்லை.

பகலில் தூக்கம் நல்லதா? கெட்டதா?

பகலில் உண்டபின் சிறிது ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள விரும்புபவன் தன்வசமின்றித் தூங்கிவிடுவான். 10-15 நிமிட நேரம் தூங்கி உடன் விழித்தெழுந்து சுறுசுறுப்பாகப் பணிகளில் ஈடுபடுபவர் உண்டு. இவர்களுக்கு இந்த ஓய்வு மாலைப் பணிகளில் சுறுசுறுப்புடன் இயங்க உதவும். இது நல்லதே.

பகலில் பெறும் ஓய்வைச் சிலர் நல்ல தூக்கத்திற்குப் பயன்படுத்தி விடுவர். இது உடல் பருமன், அசதி, கொழுப்பு அடைப்பு, சோம்பல் முதலியவற்றை வளர்க்கவல்லது. ஆனால் உடல் இளைத்து வரண்டிருப்பவனுக்கு பகல் தூக்கம் புஷ்டி தரவல்லது.

பகல் தூக்கம் கெட்டதா? நல்லதா? இரவில் விழிப்பு நல்லதா? கெட்டதா? பொதுவாகப் பகலில் தூக்கமும் இரவில் விழிப்பும் கெட்டதே. பகல் ரஜோகுணம இயற்கையாகத் தூக்கி நிற்கும் வேளை. அப்போது ரஜோகுணத்தின் இயற்கை விளைவான விழிப்பு இயற்கையுடன் ஒட்டி அமைகிறது. இரவு தமோகுணம் தூக்கி நிற்கும் வேளை. அப்போது தூக்கம் இயற்கையுடன் ஒட்டி அமைகிறது. இயற்கையை ஒட்டி அமையும் பழக்கம் எதுவும் நல்லதே.

ஆனால் ஒருவனுக்குப் பகல் தூக்கம் இதமளிக்கிறது. அப்படி அவன் வெகுநாட்களாகப் பழகிவிட்டான். இரவில் விழிப்பு அவனுக்கு ஒத்துக் கொள்கிறது. இங்நிலையில் அவனளவில் பகல் தூக்கம் நல்லதே. இரவில் விழிப்பு நல்லதே.

दिवा वा यदि वा रात्रौ निद्रा सात्म्यीकृता तु यैः ।
न तेषां स्वपतां दोषो जाग्रतां चोपजायते ।।

ஒருவனுக்கு நல்ல அஜீர்ணம். வயிறு கனத்திருக்கிறது. முன் இரவு வெகுநேரம் கழித்து உண்டான். இவன் உணவேற்குமுன் சிறிது நன்கு தூங்கி எழுந்தானேயாகில் வயிற்றிலுள்ள உணவு செரித்து நல்ல பசி

ஏற்பட்டுள்ளதை உணரலாம். அந்த அளவில் அவனுக்குப் பகல் தூக்கம் நல்லதே.

भोजनात् प्राक् दिवा स्वाप: पाषाणमपि जीर्यति ।।

பகல் தூக்கம் வேறு சிலருக்கும் நன்மை தரும். அவற்றைத் தொகுத்து அளிக்கிறது ஆயுர்வேதம்.

गीताध्ययनमद्यस्त्रीकर्मभाराध्वकर्शिता: ।
अजीर्णिन: क्षता: क्षीणा: श्वासिनो हिक्किन: कृशा: ।।
पतिताभिहतोन्मत्ता: क्लान्ता यानप्रजागरै: ।
क्रोधशोकभयक्लान्ता: दिवा स्वप्नोचिताश्च ये ।।
सर्व एते दिवास्वप्नं सेवेरन् सार्वकालिकम् ।
ग्रीष्मे त्वादानरूक्षाणां वर्धमाने च मारुते ।।
श्लेष्मा पुष्णाति चांगानि स्थैर्यं भवति चायुष: ।
रात्रीणां चातिसंक्षेपात् दिवा स्वप्न: प्रशस्यते ।।

பாடுவதில் அதிகம் ஈடுபடுபவர், மூச்சுக்காற்றை அதிகம் பயன்படுத்துவதால் பிராணசக்தியை அதிகம் செலவிடுகின்றனர். அதனைத் திரும்பப் பெறப் பகல் தூக்கம் உதவும். இப்படிப் பிராணசக்தி அதிகம் செலவிடும் தொழில்கள் பல உண்டு. வேதம் ஓதுதல், வாய்விட்டு உரக்கப் படித்தல், திரும்பத்திரும்ப ஒன்றையே சொல்வது, உடல் உழைப்பு அதிகம் தேவையான தச்சு, கொத்து, வெட்டுதல், தோண்டுதல் முதலிய தொழில்கள், சுமை தூக்கிச் செல்லுதல், அதிக தூரம் வழி நடத்தல் முதலியவற்றால் பிராணசக்தியை அதிகம் செலவு செய்தவர்கள் பகலில் தூங்கி இழந்ததை மீண்டும் பெறலாம்.

வயிற்று வலி, அஜீர்ண நோயுள்ளவர், அடிபட்டு ரத்தம் அதிகம் சேதமானவர், உடல் இளைத்தவர், நோய் முதலியவற்றால் பலம் இழந்தவர், சுவாஸ கஷ்டம் தரும் இளைப்பு விக்கல் நோயுள்ளவர், உயரத்திலிருந்து கீழே விழுந்தோ, அடிபட்டோ கடும் வேதனைக்குள்ளானவர், மனக்கலக்கமுள்ளவர், கோபம், சோகம், பயம் முதலிய உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பால் துன்புற்றவர், இவர்களுக்கு வேதனை குறையவும் இழந்த அமைதியை மீண்டும் பெறவும் உடல் இயக்கம் சுறுசுறுப்படையவும் பகல் தூக்கம் நல்லதே.

பகல் நீண்டு இரவு குறைந்த நாட்களான கோடை முதலிய பருவங்களில் வெப்பமிகுதியால் உடலிலுள்ள புஷ்டிச்சத்து குறைந்து வரண்டு

விடும். பகல் தூக்கத்தால் கபசக்தி மிகுந்து உடல் மீண்டும் வலிவு பெறும். இரவின் குறைவால் ஏற்பட்ட தூக்கநேரக் குறைவை இதனுல் ஈடுசெய்துகொள்ள முடியும்.

இரவு நீண்ட நாட்களில்கூட வேறு சூழ்நிலை நிர்ப்பந்தத்தால் தேவையான அளவு தூங்க முடியாதிருந்தால் அதனை ஈடு செய்யவும், இரவு விழித்திருந்த நேரத்தின் பாதி நேரம் பகலில் தூங்கி எழுதல் நல்லது. இரவு விழித்தலுக்கு ஈடு செய்யப் பகலில் தூங்குவதானுல் ஒரு நியமமுண்டு. பகலில் தூங்குமுன் வயிறுமுட்ட உணவேற்றுப் பின் தூங்கக்கூடாது. சோம்பல் வளருமளவிற்குத் தூங்கக்கூடாது. லேசான உணவை ஏற்று உடல் அசதி தீருமளவிற்குத் தூங்கலாம். இரவில் விழித்திருந்ததால் பகலில் களைப்பு உணரப்படவில்லையாயின் பகலில் தூங்குவது அவசியமில்லை.

असात्म्यात् जागरादर्धं दिवा स्वप्यादतन्द्रितः ।

என்கிறுர் வாக்படர்.

பகல் தூக்கத்தை விரும்புபவர்களும் அதனுல் நன்மை பெறுபவரும் வேறு சிலர் உண்டு. வயதானவர்கள், சிசுக்கள், சிறுவர்கள் இவர்கள் அப்பிரிவில் அடங்குபவர்கள். இவர்களுக்குப் பகல் தூக்கம் மன அமைதியையும் பலத்தையும் தரும். வயதானவர்களுக்கு உணவால் தேய்வை ஈடுபடுத்த முடியாது ஓய்வால் தேய்வின் அளவைக் குறைக்கலாம். அதனுல் நல்ல ஓய்வு தரும் பகல் தூக்கம் இதமாகிறது. சிறுவர்களுக்கு வளர்ச்சியின் வேகத்தைத் துரிதப்படுத்தத் தேய்வைக் குறைக்கப் பகல் தூக்கம் உதவுகிறது

• **பகலில் தூங்காதே** - பகல் தூக்கம் இத்தனை நல்லதா என்று ஆர்வம் எழும். ஊளைச்சதை, நெஞ்சில் கபக்கட்டு, நெய் எண்ணெய் போன்ற நெய்ப்புள்ள உணவை நிறையத் தினமும் ஏற்பவர், விஷத் தீண்டல் உள்ளவர், தொண்டைச்சதை உள்ளவர் பகலில் தூங்கக்கூடாது. பாலராயினும், யுவராயினும், வயதானவராயினும், வேறு வகையில் பகல் தூக்கத்திற்கேற்றவராயினும் இவர்க்குப் பகல் தூக்கம் கெடுதி விளைவிக்கும். தூக்கம கபத்தை வளர்க்கும். கபநோயுள்ளவர் கபம் அதிகமாவதால் அதிகம் சிரமப்படுவர். விஷம் அயர்வைத் தரும். அயர்வை நீக்கி இதயத்திற்குச் சுறுசுறுப்பூட்டுவதே விஷத்தீண்டலில் இதமானது தூக்கம் அயர்வை வளர்க்கும். விஷம் நன்கு பரவிக் கெடுக்கப் பகல் தூக்கம் உதவும். கொழுப்பின் அடைப்பு பகல் தூக்கத்தால் அதிகமாகலாம். இவர்கள் பகல் தூக்கத்தை விடுவது மட்டும் போதாது. இரவின் தூக்க அளவைக்கூடக் குறைத்துக்கொள்வது நல்லது. விஷத் தீண்டலுள்ளவன் தூங்காதிருப்பதே நல்லது.

தூக்கம் வரும் பின்னே ! கொட்டாவி வரும் முன்னே !

ஓய்வை நாடும் உடல் உடன் தூங்குவதற்கான முயற்சியில் ஈடுபடு கிறது. மிகச்சிலர் உடன் கண்ணயர்ந்துவிடுவர். பலர் அதற்காக மிகவும் பாடுபடுவர். தூக்கம் வருவதற்கான முயற்சியில் சுவாஸாசயத் தின் செயலில் வேகத்தையும் அழுத்தத்தையும் உடல் குறைக்க முற்படு கிறது. இதனை உணர்ந்ததும் உடலைக் கிடத்திவிட்டால் ஒரே சீரான மூச்சு இயங்கத் தூக்கம் வந்துவிடுகிறது. தூக்கத்திற்காக உடல் முயற்சி எடுத்துக்கொண்ட பிறகும் நிர்பந்தத்தால் விழித்திருக்க நேர்ந்தால், கண்கள் மறைப்பு, கண்ணீர் முட்டல், கொட்டாவி (கோட்டுவாய்) இவை ஏற்படும். தூங்கவேண்டிய அவசியத்தை வற்புறுத்தும் முன்னறிவிப்புகள் இவை. இவைகளையும் மீறினால் பார்ப்பதும் கேட்பதும் மற்றதும் மனத்தில் பதிய மறுக்கும். இந்நிலையில் விழித்திருந்தும் பயனில்லை இந்நிலை விழிப்புடனிருப்பதாகாது. இந்த நிலையை நீடிக்கவிடாமல் உடன் தூங்கச் செல்வது நல்லது.

கொட்டாவியைத் தடை செய் - செய்யாதே ! களைப்புற்ற உடல் தன் தளர்ச்சியைச் சீர் செய்துகொள்ள இதய-சுவாஸகோசங் களின் இயக்க வேகத்தையும் அழுத்தத்தையும் தளர்த்துகிறது. இயற் கைக்கு முரணாக நாம் விழித்திருக்க முற்படும்போது விழிப்பு நிலைக்கான இயக்க வேகம் இல்லாததால் ஆழ்ந்த பெருமூச்சு ஒன்றை வெளியேற்றி உள்ளே போதிய தூயகாற்றை இழுக்கும் முயற்சியே கோட்டுவாய் (கோட்டுவாய் - அகன்ற வாய்). அடுக்கடுக்காகக் கொட்டாவி வரத் தொடங்கும்போது உடல் மேன்மேலும் தளர்வதை உணரலாம். தூக்கம் கொள்வது சாத்தியமற்றதென்றோ, உசிதமல்லாததென்றோ, வேளை கெட்டுத் தூக்கம் வருகின்றதென்றோ உணர்ந்தால், உடன் உடல்-மன நிலையை மாற்றிக்கொண்டு ஊக்கத்துடன் செயல்படுவது அவசியம். அப்போது தானே கொட்டாவி நின்றுவிடும்.

சிற்சில சூழ்நிலைகளில் கொட்டாவி விடுவது பண்பிற்கு ஒவ்வாத தாகிவிடும். மதிப்புக்குரிய பெரியோர்கள், அதிகாரிகள் முதலியவர்கள் முன்னிலையிலும் தியானம் இறைவழிபாடு முதலியவற்றில் ஈடுபடும் போதும் கொட்டாவி தவிர்க்கமுடியாமல் நேரும். தியானம் முதலிய நிலைகளில் மனமடங்கும்போது வரும் சுவாஸ அடக்கம் கொட்டாவிக்கும் தூக்கத்திற்கும் இடம் தருவதுண்டு. உடன் தியானமுறை முதலியவற்றை மாற்றிக்கொள்வது, கண்களையும் முகத்தையும் குளிர்ந்த நீரால் கழுவிக் கொள்வது, வாயால் பாடிக் கர்மேந்திரியங்களை ஊக்குவிப்பது முதலியவை இந்நேரத்திற்கேற்ற செயலாகும்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli-620002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada